3e Trimestre 1931 — N° 39

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Notre But.
Suggestion et bon Sens (2e *Causerie*) ...... J. St. Rogerson.
Le Déséquilibre des Nerfs .... Dr Frank Stockbridge.
Technique de l'Autosuggestion envisagée au point de vue scolaire .... D. Docquier.
Le Corps et l'Esprit .... J. Monthray.
Extraits de quelques Lettres.
Méthode de Guérison psychique .... Dr Strünckmann.
Comment vaincre certaines difficultés ...... B. D.

SIEGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée
58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1931

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

SUGGESTION ET BON SENS

2e Causerie

(par radio à la Y. M. C. Association.)

Dans ces causeries où la suggestion est étudiée comme moyen d'amélioration de la santé physique et morale et du bien-être, celle d'aujourd'hui, ma deuxième, aura pour objet de vous donner un exposé très sommaire du fond du sujet.

La suggestion est aussi vieille que le monde; notre race l'a employée pendant tout le cours de son existence, pas toujours pour son bien, malheureusement, trop souvent, pour le contraire.

Quand nous y réfléchissons sérieusement, nous voyons que c'est par suggestion que toutes les idées sont introduites dans l'individu. Ces idées renforcées par différents moyens, tels que la répétition, la crainte, la colère, l'amour, l'ambition, etc., deviennent de plus en plus fortes et commencent graduellement à se réaliser en dedans et en dehors de nous.

Si nous considérons l'organisation du corps comme un tout nous voyons qu'il doit y avoir un centre de direction. Le cerveau est ce centre de direction.

Notre cerveau, qui dirige tout notre mécanisme intérieur et extérieur depuis le jour de notre naissance, est capable de beaucoup plus que nous ne le croyons. Voilà seulement un siècle que nous en avons commencé une étude sérieuse, et pendant cette période des découvertes remarquables ont été faites.

« Mais, comme disait Sir Isaac Newton, nous sommes encore semblables à des enfants qui ramasseraient des cailloux sur les bords d'un grand océan non encore figuré sur les cartes. »

Par une connaissance plus approfondie de l'action du cerveau, nous espérons trouver des solutions à bien des problèmes qui ont déconcerté l'humanité.

Nous parlons de notre cerveau comme d'un tout, mais, pour le moment, et pour la facilité de la discussion, nous allons le diviser en deux parties — le conscient et l'inconscient.

La partie sur laquelle nous sommes le mieux renseignés,

est celle que nous appellerons notre intelligence consciente. Cette partie nous permet de nous intéresser aux choses extérieures. La partie inconsciente prend soin de l'activité physique de notre corps.

Quand nous faisons notre entrée dans la vie, notre cerveau de tout petit enfant a une connaissance très variée des lois de la physiologie. Le nouveau-né n'a besoin de personne pour lui enseigner l'application des lois régissant l'absorption des liquides qui sont sa nourriture.

Il n'a besoin de personne pour lui apprendre à digérer son premier repas et à le faire passer par tous les processus compliqués de la formation des os et des muscles.

Il progresse naturellement et, asbtraction faite de l'alimentation appropriée que ses parents lui donnent en même temps que le soleil et l'air pur, ceux-ci n'ont pas le pouvoir d'aider à sa croissance. L'enfant continue à grandir, *inconscient* de son propre développement.

Quand, au bout de quelques mois, il semble s'apercevoir de ce qui l'entoure, nous disons qu'il « observe », ce qui signifie que l'enfant commence à développer une intelligence consciente, à s'occuper de choses qui sont en dehors de lui.

Il apprend graduellement, après un laps de temps assez long, et par l'expérience — parfois pénible, parfois agréable — à adopter le langage, les manières et les habitudes de la société qui l'entoure.

Nous ne devrions pas plus blâmer un enfant qui volerait s'il a été élevé dans un repaire de voleurs que nous ne devrions louer de ses belles manières l'enfant d'un membre très policé de la société.

Les suggestions dont l'enfant est entouré sont responsables de sa conduite et de son caractère.

Pour des raisons que je développerai plus amplement dans une autre causerie, les hommes de science sont arrivés à la conclusion que le son est la première chose qui impressionne un cerveau d'enfant. C'est pourquoi nous croyons qu'en faisant des suggestions, il vaut mieux les formuler par la parole, puisqu'il semble que c'est la plus ancienne et la meilleure méthode de faire pénétrer une idée dans le cerveau.

Il y a évidemment des méthodes d'approche par tous nos sens; nous recevons bien des idées par la vue, l'odorat, le toucher et le goût; mais si nous voulons fixer une idée dans notre cerveau et la rendre réellement puissante, nous l'y

implantons par la parole et par une répétition continue de cette parole.

Faites un retour sur votre vie depuis son début, et voyez combien de ce que vous avez appris avec difficulté et souvent avec des larmes et des protestations, vous a été enseigné par la répétition des mêmes mots.

Votre langue maternelle n'est pas descendue sur vous comme un don du ciel. Vous l'avez entendu parler pendant bien des années avant de devenir maître de votre vocabulaire actuel.

Supposons quelqu'un qui désire apprendre à parler, par exemple, l'italien. Il va en Italie, il vivra trois mois au sein d'une famille italienne où il n'entendra rien d'autre que de l'italien. C'est en italien qu'il devra demander les choses qui lui sont nécessaires dans la vie courante, autrement personne ne le comprendrait. Dans ces conditions je peux me permettre d'affirmer qu'il aura de cette langue une connaissance pratique et une facilité d'expression qu'une année d'études par les livres ne lui aurait pas donnée.

Ce que nous entendons autour de nous, nous l'absorbons consciemment ou inconsciemment. Pensez comment nos opinions sociales et politiques sont formées d'après celles de nos parents ou de nos éducateurs. Combien de gens votent pour tel ou tel parti parce que leurs parents avaient telle ou telle opinion.

Quand nous arriverons à comprendre que notre conduite habituelle est fondée sur les suggestions de ceux qui nous ont élevés ou de la société qui nous a entourés, nous ne serons pas étonnés en constatant, de même, que notre état de santé physique et morale, comme notre état de maladie, est souvent le résultat d'une suggestion verbale directe.

Or, toute idée qui arrive à notre esprit peut devenir assez puissante pour devenir vraie pour nous; elle se réalise en nous quand elle est suffisamment forte, c'est-à-dire, bien entendu, à condition qu'elle soit raisonnable.

Aucune espèce de suggestion ne raccommodera un membre cassé ou ne fera repousser celui qu'on a perdu accidentellement.

Avant tout, en employant la suggestion, faites-le avec bon sens et discernement; bien des gens ne le comprennent pas et font fausse route. La suggestion ne remplace pas les soins médicaux.

Si vous êtes malade, allez trouver le médecin et ayez confiance en lui, puis faites bien ce qu'il vous dira; en même temps, affirmez-vous par une suggestion parlée et répétée que son traitement vous réussira. L'idée de guérison ou d'amélioration commencera à agir en vous, et à mesure qu'elle gagnera de la force, elle réagira sur votre corps et votre système nerveux.

D'autre part, considérons pour un moment le pouvoir de la mauvaise suggestion. Tant de désordres fonctionnels qui gênent les gens à notre époque sont le résultat de quelque mauvaise idée qui s'est implantée en eux :

Qu'un homme prenne un repas rapide lorsqu'il rentre fatigué et contrarié; il avalera ses aliments à peine mastiqués et retournera précipitamment à son bureau. Au bout de peu de temps il ressentira un certain malaise et constatera que, pour la première fois de sa vie, il digère mal.

Il se dira : « Mon Dieu, pourvu que je n'aie pas des digestions pénibles comme mon père qui en souffrait presque chaque jour! Je me demande si je n'aurais pas aussi cette malheureuse disposition. » Il se le demande tant et si bien que, peu à peu, le doute se transformant en certitude, les digestions douloureuses deviennent une habitude.

Dans des circonstances exactement semblables, après une première expérience analogue, un autre homme dira : « Eh bien! voilà au moins une leçon qui me servira pour l'avenir! Quand je serai fatigué ou contrarié, j'aurai soin de ne pas avaler gloutonnement des aliments solides. Si le temps me manque pour un repas sérieux, j'en prendrai un léger, je mastiquerai convenablement, et comme je sais mon estomac en parfait état, pareil inconvénient ne se reproduira plus ». Et jusqu'à un âge avancé, il continuera à profiter de sa nourriture et à la digérer facilement.

Prenons l'asthme, par exemple. Cette maladie, qui n'est que trop répandue, cause bien des souffrances; elle peut souvent être considérablement améliorée quand on réussit à ne pas en entretenir l'idée.

L'asthme est souvent le résultat d'une habitude de mal respirer qui a été contractée pendant l'enfance et la jeunesse par suite de la toux persistante de la rougeole ou de la coqueluche. Ces maladies arrivent souvent à l'âge où les habitudes se prennent : la respiration irrégulière, transformée en asthme, gêne souvent pendant toute sa vie le malade qui en est atteint.

J'espère, dans une prochaine causerie, vous montrer comment, en introduisant dans l'esprit l'idée de la possibilité d'amélioration ou de guérison, nous pouvons affaiblir l'ancienne mauvaise habitude d'asthme, de troubles digestifs, d'insomnie, etc., rééduquer le cerveau de façon qu'il coopère à la guérison.

Je vous expliquerai aussi quel rôle important l'inconscient, agissant par l'imagination, joue dans nos échecs ou dans nos succès, dans la maladie ou dans la santé.

J. Stewart ROGERSON,
Directeur de l'Institut Coué de New-York.
(Traduit de l'anglais.)

LE DÉSÉQUILIBRE DES NERFS

A notre époque un médecin intelligent ne se contente pas de se faire une idée des symptômes produits par les nerfs. La tâche du praticien s'est considérablement augmentée; il doit creuser plus profondément les causes de la maladie et devenir autant le conseiller spirituel de son malade que le dispensateur d'ordonnances et de pilules. Car une des choses que les recherches actuelles ont prouvées, c'est que la guérison de tous les cas nerveux est, en dernier ressort, dans les mains du malade lui-même.

Tout ce que le docteur peut faire se borne à peu près à aider le malade à trouver la cause de sa névrose particulière et à lui enseigner à la surmonter. La simple découverte de cette cause produit dans bien des cas comme une guérison automatique.

Et ce que les docteurs ont appris en outre, c'est qu'une longue liste de « maladies » qui les déconcertaient ainsi que leurs malades ne sont pas du tout des maladies réelles, mais de trompeuses imitations fabriquées par les nerfs, imitations qui disparaissent dès que le malade reconnaît leur nature réelle.

Il y a à peine une maladie, en dehors de la liste des infections accompagnées de fièvre, qui ne puisse pas être simulée par un système nerveux détraqué. En fait, presque toutes

les maladies peuvent être simulées parfois si exactement que, seul, le médecin très fort en diagnostic, armé de toutes les découvertes de laboratoire, possédant une large compréhesion des tours que peut jouer un système nerveux désordonné, est capable de dire avec certitude que les symptômes n'ont pas la signification qu'ils semblent indiquer.

Les ulcères et les tumeurs de toutes sortes, les maladies de cœur, la névrite, l'appendicite, les rhumatismes, la paralysie, même la cécité, ne sont que quelques-unes des maladies qu'un système nerveux déséquilibré imite fréquemment. Cependant l'imitation n'est jamais absolument parfaite .Pour le médecin expérimenté il y a toujours quelque indice qui décèle la simulation.

Pour le malade, cela ne fait aucune différence que ses nausées soient causées par un ulcère de l'estomac ou par ses nerfs ; il en souffre tout autant. La personne qui a une dépression nerveuse, de la fatigue, de l'insomnie, ou dont le cœur fonctionne mal, est juste aussi malade que si l'un ou l'autre de ses organes vitaux était atteint. Et les manifestations nerveuses les moins exactement localisées, telles que la crainte, l'anxiété, l'ennui, l'hystérie et la terrible dépression que nous appelons souvent « les idées noires », sont des maladies réelles. Les médecins ont appris que celui qui souffre des nerfs est un vrai malade quoiqu'il n'y ait pas de médicaments dans le catalogue du praticien ni d'instruments dans la trousse du chirurgien qui puissent le guérir.

J'aurais dû parler au féminin, car il y a plus de femmes que d'hommes parmi les victimes des nerfs, quoique le sexe fort soit loin d'en être exempt. Combien d'hommes se sont « effondrés » sous le coup de dépressions nerveuses, ou, autrement, se sont trouvés incapables de travailler ou de jouir de l'existence, tandis qu'il ne leur a manqué que de savoir s'adapter à leur genre d'affaires ou à leur milieu social.

Voilà donc en quoi se résume tout le problème des nerfs. Lorsque je demandai à un des médecins les plus éclairés de notre époque quelle était la cause fondamentale de l'accroissement considérable des désordres nerveux,

« La civilisation », me répondit-il. Il m'expliqua qu'il voulait dire par là tout notre code artificiel de vie. « Si nous pouvions revenir (ce que personne ayant une ombre de bon sens ne souhaiterait) à un état primitif de la société où nous

vivrions comme les autres animaux, il n'existerait pas de désordres nerveux », dit-il. « A l'état de nature, les animaux et les humains font de leurs corps l'usage pour lequel ils ont été créés. Ils laissent échapper « la vapeur », pour ainsi dire, chaque fois que la pression se fait sentir, mais dans une société civilisée, nous manquons de la soupape physique de sûreté que les animaux inférieurs trouvent dans la recherche de leur nourriture et la satisfaction de leurs amours, nous devons cacher nos émotions, la colère, la crainte, la jalousie, la joie, l'avidité, la haine, l'amour, plus ou moins camouflées et renfermées. Quand nous ne trouvons pas d'équivalents civilisés des manifestations naturelles, nous nous enfonçons dans une multitude de difficultés. »

Ce sont des difficultés dont la victime peut cependant se tirer dès qu'on lui montre la voie. La découverte qu'une grande proportion des maux auxquels la nature humaine est sujette sont curables par le malade lui-même est la contribution la plus importante à la science médicale depuis que Galien et Hippocrate ont séparé la pratique de la médecine de l'enseignement des prêtres. Le pendule oscille vers le passé. Il y a une analogie entre les méthodes du spécialiste moderne dans les désordres nerveux et la pratique de la magie chez les prêtres de l'antiquité. Dans les deux cas, c'est à l'esprit plutôt qu'au corps du malade que le traitement s'adresse, mais au lieu de s'appuyer sur une foi aveugle et sur la superstition le praticien moderne fait appel à la raison.

« L'ignorance et les idées fausses », fut la réponse que je reçus d'un autre spécialiste célèbre lorsque je lui demandai son opinion sur la cause des désordres nerveux. « Tous tant que nous sommes, nous croyons, en matière de santé, des choses qui ne sont pas vraies. »

« A savoir, par exemple? » dis-je.

« Eh bien! je vais vous citer six idées répandues qui sont toutes fausses », fut sa réponse. « Tout le monde, ou presque, croit que huit heures de sommeil sont indispensables à la santé et que l'insomnie est dangereuse; que le surmenage conduit à des dépressions nerveuses et nécessite un long repos; qu'une alimentation soigneusement élaborée avec une addition de beaucoup de comestibles crus est essentielle à la santé; que l'existence moderne est si fatigante que nos nerfs s'usent rien que sous l'effort de vivre; que le travail de notre cerveau en amène l'épuisement; que la constipation est à la

base de la plupart des maux physiques, et provient d'une nourriture mal appropriée. »

Je dus reconnaître que j'avais toujours partagé l'opinion générale sur la justesse de ces allégations.

« Il n'y en a pas une seule qui soit vraie, à moins que vous ne croyiez qu'elle l'est. C'est l'idée que ces choses vous feront du mal qui est cause qu'elles vous en font. Vous craignez certains mauvais effets, et ces mauvais effets arrivent comme sur commande. Surmontez votre crainte, et rien de ce que vous redoutez ne pourra vous faire le moindre mal.

« La crainte de quelque chose, d'événements malheureux ou désagréables, est à la base des neuf dixièmes des désordres nerveux. Les nerfs sont sains, mais ils transmettent des messages erronés au cerveau, et notre conscient ne sait pas discerner le vrai du faux. Nous craignons quelque chose, mais notre moi pensant ne s'aperçoit pas que nous avons peur. Notre moi non pensant, cette partie de notre système nerveux qui dirige nos actes inconscients, sait parfaitement ce que nous craignons et en connaît la raison, mais il a grand soin de le tenir secret et il laisse attribuer la douleur subconsciente à toute autre cause qu'à la crainte, par exemple, à une névrite fictive en un point où il n'y a pas de ganglions nerveux pouvant s'enflammer, à un épuisement physique, à un mauvais fonctionnement de l'estomac, à une maladie de cœur ou à quelque autre faiblesse organique inexistante. Et nous finissons par conclure que nous avons dû faire une de ces choses dangereuses que je viens d'énumérer ou que, d'une façon quelconque, nous avons trop demandé à nos forces physiques, tandis que la seule partie de nous-mêmes qui a été surmenée est ce quelque chose d'intangible que nous ne pouvons que nommer sans l'expliquer, c'est le moi, a conscience, la psyché ou l'âme.

Dr Frank STOCKBRIDGE,
Oxford.
(Traduit de l'anglais).

TECHNIQUE DE L'AUTOSUGGESTION
envisagée au point de vue scolaire

Il y a deux procédés à employer pour amener l'enfant à se faire de bonnes suggestions qui agiront sur son être physique et moral.

1º **A l'état de veille (en classe).**

Une formule (du modèle ci-dessous) est apprise par cœur par les élèves : — « Je suis pendant toute la journée un élève modèle. — Je fais mes devoirs avec le plus grand soin et j'étudie régulièrement mes leçons. — J'écoute attentivement toutes les explications du maître. — J'ai une conduite exemplaire tant à l'école que dehors et à la maison. — J'obéis à mes parents en toutes choses afin de les rendre heureux.— Je suis aimable et serviable envers mes camarades. — Je fais disparaître mes mauvaises habitudes pour en acquérir de bonnes. — En toutes choses, je suis un enfant modèle.

Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Cette formule est récitée au début et à la fin de chaque demi journée.

Les élèves sont assis, les bras croisés, les yeux fermés. Ils restent quelques instants dans une détente musculaire passive. Je leur dis alors : « Soyons calmes, bien tranquilles et ne pensons à rien. »

Puis, avec un ensemble parfait, d'un ton doux, monotone et très lent, les élèves récitent la formule.

Après huit jours de pratique, cet exercice se fait automatiquement et sans difficulté. Ensuite, je transcris, chaque matin, au tableau noir, une formule très simple, très courte et souvent répétée pendant les heures de classe. Cette formule est écrite sur le cahier avec le premier devoir du matin. Le maître pourrait également la faire répéter par un ou plusieurs élèves : « Dis-moi, Paul, quelle est la formule de ce jour? »

Exemple : « J'aime beaucoup mes parents et je les respecte. — J'étudie bien mes leçons et fais bien mes devoirs. — Je suis très attentif aux leçons du maître. — J'aime à bien faire en toutes choses. — Je dis toujours la vérité. — Je suis poli, etc... »

(Ces formules me sont suggérées par le cours de morale).

N. B. — *a*) Les paroles doivent doujours être positives et répétées à haute voix (ton doux);

b) Les faire prononcer d'une façon simple, enfantine, machinale (automatisme);

c) Ces formules peuvent évidemment être modifiées suivant les besoins.

2° **A l'état de sommeil (par les parents).**

Pour cette façon de procéder je demande aux parents de composer une courte formule contenant les qualités qu'ils désirent créer ou développer chez l'enfant.

Modèle d'une formule (qui peut être modifiée pour les besoins de la cause) :

Tu aimes l'école et le travail. — Tu as une bonne mémoire. — Tu es intelligent. — Tu deviens chaque jour plus sage, plus attentif, plus studieux et appliqué. — Tu es très propre dans ton lit, etc., etc.

Terminer par : Tous les jours, à tous points de vue, tu vas de mieux en mieux.

Cette formule est répétée plusieurs fois (au moins 5 fois) pendant le premier sommeil de l'enfant, près du lit, à 1 mètre, d'une voix basse et monotone (qui serait cependant entendue par l'enfant s'il était éveillé).

N. B. — *a*) Si l'enfant rêve tout haut, attendre qu'il soit calme avant de commencer la suggestion;

b) ne pas prononcer le nom de l'enfant.

Les résultats obtenus chez les enfants — et même chez les grandes personnes — par ce procédé sont beaucoup plus grands qu'on ne peut se le figurer. Il serait indispensable que tous les parents connaissent cette méthode.

Des conférences organisées dans ce sens en étendraient l'enseignement.

D. DOCQUIER,
Directeur des Instituts Coué de Liége et de Verviers.

LE CORPS ET L'ESPRIT

(Extrait d'une conférence faite à Nancy).

. . . .

Le temps n'est pas si éloigné où un physiologiste proclamait : « Le cerveau sécrète la pensée comme le rein sécrète l'urine. »

Maintenant on est beaucoup plus prudent. On a observé des cas où la pensée normale subsistait alors que le cerveau, étant le siège de graves lésions, était presque réduit en bouillie; on a étudié l'encéphale en coupes de plus en plus minces. On attendait de ces recherches une meilleure connaissance des conditions de la pensée, de son mécanisme. Là encore le résultat est décevant, et les plus forts grossissements microscopiques n'ont montré aucune voie vers la psychologie.

De plus en plus, au contraire, le système nerveux apparaît comme l'outil au moyen duquel le psychisme commande au corps, règle les fonctions du corps. On a découvert, par exemple, que toute notre assimilation, tout le métabolisme cellulaire était conditionné par les sécrétions de certaines glandes à peine étudiées il y a cinquante ans. Mais, en même temps qu'on étudie la thyroïde, les surrénales, on a remarqué que les sécrétions de ces glandes dépendaient, en qualité et en quantité, de l'influx nerveux qui leur parvenait. C'est là le point de départ de toute une physiologie nouvelle, mais d'une physiologie modeste, qui n'a plus l'ambition de réaliser la synthèse de la pensée à l'aide d'humeurs et de cellules, qui, au contraire, voit dans le fonctionnement de ces cellules, dans la production de ces humeurs, le jeu même de l'activité psychique. Quel étrange renversement des rôles, ce n'est plus la physiologie qui tente de s'annexer « l'âme », mais c'est l'âme qui gouverne la physiologie. Ainsi, après deux siècles où la science s'est obstinée à faire sortir l'esprit de la matière, elle en revient au vieil adage : *Mens agitat molem*, c'est l'esprit qui meut la matière.

Dans cet ordre d'idées, il est remarquable que l'action de l'esprit sur la matière ait été mise puissamment en relief par un matérialiste comme Charcot. C'est lui et son école qui ont montré dans la « foi » un remède héroïque. Et voici qu'aujourd'hui toute une école de psychothérapeutes a recours aux principes spirituels pour combattre les infirmités physiques. N'est-ce pas un étrange renversement quand on songe que, pour traiter une maladie mentale, on douchait l'épiderme ou on bromurait l'estomac, alors que maintenant on commence à ne plus sourire quand, pour guérir un estomac ou un épiderme, on a recours à un traitement mental, à la suggestion.

Liébeault, déjà, un des fondateurs de la célèbre École de Nancy, écrivait qu'une idée introduite dans l'esprit résume les effets des médicaments les plus subtils et les plus héroïques. Mais la thérapeutique par suggestion fut longtemps mal vue. D'une part, elle fut d'abord prônée, non par les Académies, mais par les fidèles de certains groupements, les ***Christian Scientists***, par exemple. La masse du public répugnait à un traitement utilisé pour les hystériques ou par des croyants. Et beaucoup, confondant hypnotisme et suggestion, refusaient de se laisser « endormir ».

En ce moment, la méthode psychothérapique ou, pour parler plus simplement, l'autosuggestion, commence à se généraliser.

La grande presse a signalé en son temps les succès obtenus par M. Coué, encore un Nancéien, et a consacré des articles intéressants à cette nouvelle médecine de la santé et du bonheur. Un article de la *Revue mondiale* remarque d'ailleurs spirituellement que si tant de remèdes qui nous paraissent bizarres, absurdes ou même dangereux, ont pu avoir tant de vogue autrefois, c'est qu'ils n'agissent précisément sur les malades que par une *suggestion* qui leur donnait de l'efficacité ou même neutralisait leur pouvoir nocif.

Il semble que la médecine, après n'avoir voulu voir dans le corps qu'un édifice purement matériel, qu'un terrain de réactions sur lequel elle a épuisé tout un arsenal de composés chimiques, il semble qu'elle découvre — oh! avec une prudente réserve, une sage lenteur, — que le fonctionnement de ce corps, son organisation, son développement, sa décrépitude, relèvent plutôt d'une activité psychique d'ordinaire inconsciente, et que, en tout cas, ce n'est pas de la chair que jaillit la pensée, mais que c'est la pensée, c'est l'esprit qui forme, qui agit, qui vivifie le corps.

A vrai dire, ce n'est pas là une idée nouvelle; elle existe à l'état latent depuis des siècles, ce sont les doctrines de Mesmer et du marquis de Puységur, c'est aussi l'idée théologique enseignée déjà par saint Thomas d'Aquin, et, plus tôt encore, aux époques les plus reculées, chez les Chaldéens, les Egyptiens, dans l'Inde, cette idée se manifeste. On retrouve les pratiques de la suggestion sur des inscriptions en caractères cunéiformes, on les retrouve également sur des papyrus rédigés en langue hiératique égyptienne, 3.000 ans avant J.-C.

N'est-il pas étonnant et encourageant de voir la médecine officielle, après avoir de parti pris obstinément fermé les yeux à tout ce qui n'était pas le corps, en arriver, pour expliquer et pour soigner ce corps, à invoquer cet être qu'elle voulait dédaigneusement écarter, cet être auquel il faut toujours revenir, parce qu'il est sûrement la plus solide réalité, parce qu'il est peut-être la seule réalité : « l'esprit ».

J. MONTBRAY.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

adressées à M. Docquier

Je ne sais comment vous remercier pour toute la joie que j'éprouve à être guérie. Car, depuis 1921, je souffrais de migraines, de rhumatismes, et mes nerfs étaient ébranlés. Mon père me conseilla la pratique de la Méthode Coué, aussi, depuis le mois de février je me sens complètement guérie; je suis revenue de M... pour assister à une de vos séances avec mes deux enfants.

M. T. (*M...*).

***

... Depuis huit ans, ma fille souffrait d'une maladie nerveuse; à l'âge de deux ans elle avait commencé par des convulsions. Sur le conseil de sa maîtresse d'école j'assistai à vos séances; pendant 6 mois je ne constatai aucun changement, puis un beau jour j'arrivai à faire passer les malaises journaliers par le « ça passe ». Les grandes crises (qui duraient 2 à 3 heures) se firent moins violentes et plus rares. A l'heure actuelle tout cela a disparu. En plus, l'insomnie et le tremblement du bras gauche sont disparus..., elle se rongeait les ongles et la semaine dernière, pour la première fois, j'ai dû les lui couper. Ma fille a 10 ans et demi, a été radiographiée et devait être trépanée...

J. P. (*Verviers*).

***

Il serait injuste de ma part de laisser passer cet anniversaire sans vous signaler le changement survenu dans mon état de santé. Il y a un an je souffrais de polynévrite et d'arthritisme dans l'épaule gauche; les douleurs augmentaient sans cesse et les mouvements étaient impossibles. J'assistai chaque semaine aux séances... c'était dans cette voie que je trouverais le remède à mes maux... la confiance se fit toujours plus grande... A présent, je remue le bras et la main avec facilité et puis vaquer à ma besogne de ménagère...

P. L. (*Verviers*).

***

Toute guérison si minime soit-elle mérite une attestation. La mienne ne sera peut-être pas intéressante au point de vue de la Méthode Coué si habituée à en enregistrer continuellement de si surprenantes.

Pendant 30 ans j'ai souffert d'une façon continue de maux de tête et migraines bilieuses qui m'ont empoisonné l'existence. J'ai consulté maints docteurs. Que pouvaient-ils faire puisque par nature je combattais tout ce qu'ils me prescrivaient? La souffrance était devenue chronique. L'an dernier, entendant parler de la Méthode Coué, je me décide à aller me rendre compte de ce qu'elle est et de ce à quoi elle sert. En sceptique je m'y suis rendue, convaincue, au début, d'un insuccès. J'ai heureusement persévéré. Au bout de trois mois j'étais devenue une adepte fervente... et je suis complètement guérie. J'ai réellement l'impression d'avoir une autre tête.

P. H. (*Verviers*).

***

Depuis plusieurs années j'ai souffert d'insomnie à tel point que j'étais heureux quand je dormais 2 heures consécutives en une nuit, et mon sommeil était entrecoupé de cauchemars. Les traitements médicaux ne faisaient que de très faibles effets. Suite à cette insomnie j'ai contracté un affaiblissement général... J'eus l'agréable surprise de constater l'existence de votre Institut... Je m'endors maintenant comme par enchantement, je m'éveille non fatigué, mon rhumatisme du bras gauche disparaît de plus en plus; enfin, ma nervosité et mes ennuis moraux s'atténuent de jour en jour...

F. V. M. (*Liége*).

MÉTHODE DE GUÉRISON PSYCHIQUE

Contribution à l'étude de l'autosuggestion.

La guerre mondiale marque la fin d'une époque, celle de la « volonté ». Le mouvement qui s'est produit parmi la jeunesse allemande sous le rapport de la langue signifierait que l'époque du « vouloir faire les choses » touche à sa fin. Nous sommes à l'aube d'un temps nouveau, celui d'un développement paisible et d'une formation naturelle.

Dans tous les domaines de l'existence humaine, le passage de l'organisation consciente des choses à leur destinée naturelle inconsciente se réalise aujourd'hui. Il se montre aussi dans l'art de guérir une nouvelle tendance à ne plus gêner les paisibles rouages de la nature, mais, au contraire, à se mettre à son service. Cette transformation trouve son expression la plus nette dans la méthode Coué. *Un des principes fondamentaux de Coué réclame l'exclusion totale de la volonté consciente.* Coué insiste sur ce point, que la volonté consciente est nuisible au processus intérieur de guérison : c'est exactement le contraire de ce qu'on désire qui se produit. C'est juste comme si notre mère Nature disait : « Grand merci, je vois bien ce que vous voulez, mais nous ne sommes pas d'accord ». La nature veut guérir par elle-même; elle ne demande pas mieux que d'y être incitée, mais elle fait grève si on veut lui prescrire *de force* le chemin de la guérison.

Or, l'homme, qui se distingue des autres créatures par le raisonnement, veut intervenir consciemment lorsqu'il se sent malade. Il veut faire quelque chose pour maîtriser la maladie. *C'est Coué qui a retrouvé d'une façon géniale le chemin qui mène du conscient à l'inconscient.* Le deuxième principe de Coué est le suivant : « *Toute pensée a tendance a se réaliser*. » Donc, nous devons une fois pour toutes, prendre en note que, du conscient à l'inconscient, le chemin ne passe pas par la volonté, mais par la pensée. C'est le grand mérite de Coué d'avoir retrouvé ce chemin. Et il l'a retrouvé parce qu'il était désintéressé. Les grandes actions, comme les grandes pensées, disait Schopenhauer, viennent toujours du cœur.

Dans la guérison spirituelle, il s'agit, par l'esprit, par l'image, par la suggestion, de montrer aux forces inconscientes qui sont en nous, la direction que le corps, l'âme et l'esprit

doivent prendre — suivant l'image qui est innée et s'offre à chacun de nous. En esprit nous devrons nous voir comme des hommes sains, sveltes, travailleurs, courageux. C'est ce but que nous devrons montrer à notre corps et à notre âme. Et ainsi nous deviendrons peu à peu sains, sveltes, travailleurs et courageux. Dans un autre cas, supposons que nous ayons le désir d'être honnêtes et francs, de devenir des membres utiles de la société humaine. Nous n'aurons qu'à toujours nous représenter nous-mêmes en esprit comme des hommes honnêtes et francs, serviables, prêts à tous les sacrifices.

Les deux pensées fondamentales de Coué avaient été énoncées par Bouddha, un de ces grands hommes entre les plus grands, comme il n'en apparaît sur terre qu'un seul tous les mille ans, dans cette phrase lapidaire :

« *L'esprit est tout, ce que tu penses, tu le deviens* ! »

Aussitôt que nous avons compris que l'esprit est tout, que nous devenons ce que nous pensons, nous sommes tout à fait préparés à nous assimiler la méthode de Coué. Quelles que soient nos aspirations dans le domaine physique, psychique ou intellectuel, nous les réaliserons. Si nous avons des pensées de joie et d'harmonie, nous créerons la joie et l'harmonie. Si nous pensons la disgrâce et le malheur, aussitôt la disgrâce et le malheur fondront sur nous. Nous devons toujours nous arrêter à des idées positives, croire à la vie et avoir confiance dans les forces éternelles qui sont en nous. Quand, au contraire, nous entretenons des idées négatives, quand nous appelons, pour ainsi dire, le diable, nous devenons bientôt la proie des forces destructrices de la vie, ou, comme on dit vulgairement, « le diable que nous avons appelé nous emporte. »

C'est certainement de notre propre intérieur que doit venir l'image de ce que nous voulons devenir. Au plus profond de nous-mêmes nous ne pouvons ni ne devons rien ambitionner qui soit contraire à notre nature même et à nos dispositions. Notre jeunesse allemande l'a formulé par une très belle expression : *D'abord écouter*, *ensuite obéir*. Nous devons d'abord étudier de très près quelles sont en nous les dispositions à développer. *C'est pourquoi nous devons surveiller tout spécialement nos pensées*, *parce que toute pensée tend à se réaliser*. Si la pensée vient de notre propre intérieur, si, ainsi, elle répond à l'essence de notre être, elle apparaîtra tôt ou tard

dans le monde extérieur sous une forme utile, donnant le bonheur à tout notre être. Si, au contraire, la pensée ne correspond pas au plus profond de la tendance de notre être, si elle n'est pas d'accord avec nos dispositions, alors sa réalisation ne nous amènera que douleurs et souffrances. Ainsi, à mesure que nous nous occupons davantage du procédé de guérison spirituelle (psychique) nous sentons mieux que nous devons nous surveiller plus sévèrement au double point de vue spirituel et psychique. Nous deviendrons ainsi plus fidèles à l'image créée par notre être.

Donc, nous ne devons rien demander à l'autosuggestion qui heurte notre instinct, notre raison ou notre conscience. Autrement, nous pécherions contre notre mère nature ou contre l'Intelligence suprême. Si, au contraire, nous vivons dans le calme, nous n'ambitionnerons dans nos pensées rien qui ne soit d'accord avec notre raison, notre instinct et notre conscience. Alors, toutes nos pensées, si elles viennent de l'Intelligence suprême, nous ramèneront d'elles-mêmes à notre modèle divin. Ce sera la transformation complète de l'homme qui trouvera en lui-même le chemin de l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit, parce qu'il aura appris à avoir confiance dans l'esprit et à le suivre.

Dr Karl STRÜNCKMANN.
Sanatorium Blankenburg (Harz).
(Traduit de l'allemand).

COMMENT VAINCRE CERTAINES DIFFICULTES

telles que la timidité et le manque de confiance en soi

(Extrait d'une conférence).

Presque toutes les entraves dont on souffre ont pour origine la peur. Je veux parler de la peur qui réside dans l'inconscient et que le conscient n'arrive souvent pas à comprendre ni à justifier, de la peur qui peut, ou laisser son empreinte sur toutes les manifestations de la vie, ou ne s'attacher qu'à des actions absolument déterminées (agoraphobie, crampe des

écrivains, bégaiement, crainte d'ouvrir une lettre, etc.). Bien des gens semblent avoir apporté en naissant cette tendance à la crainte qui se développe plus tard sous l'influence de certaines circonstances. Une éducation mal comprise et un traitement maladroit de la vie affective jouent dans ce cas un rôle prépondérant. Des événements qui blessent l'âme sensible de l'enfant, des impressions qu'il ne peut dominer, en particulier, celles qui se rapportent à la vie sexuelle, peuvent arriver à créer des complexes inconscients de peur. Si, les considérant comme des causes de difficultés psychiques, nous voulons les détruire, nous devrons nous efforcer de gagner de l'influence sur l'inconscient.

En principe, deux voies différentes nous sont ouvertes pour y arriver : l'une est la psychanalyse et l'autre l'autosuggestion consciente. Le professeur Hans Driesch, de Leipzig, a délimité la psychanalyse et l'autosuggestion par la comparaison suivante : la psychanalyse *débarrasse* l'inconscient des mauvais complexes et l'autosuggestion en *crée* de bons. C'est pourquoi la combinaison des deux méthodes est nécessaire dans nombre de cas et, en particulier, dans les plus difficiles; elle est employée avec succès par Baudouin, à Genève.

Une véritable psychanalyse poursuit la peur, pour ainsi dire, jusqu'à sa racine, dans l'inconscient; elle a pour but de découvrir et de faire connaître l'événement ancien qui est à l'origine de cette peur; par là, elle en amène le plus souvent la disparition, mais le temps qu'elle demande et les frais qu'elle occasionne ne la mettent pas à la portée de beaucoup. L'autosuggestion, au contraire, peut être apprise et employée par tout le monde et, avec un peu de patience, on arrive aussi dans la plupart des cas au résultat souhaité.

Comme première condition de succès dans le traitement des difficultés psychiques, je mets la surveillance et le gouvernement de nos pensées et de notre imagination. Quand, pendant des dizaines d'années, on a eu à souffrir de gênes, telles que la timidité, le manque de confiance en soi, quand l'inconscient est rempli d'idées et de sentiments faux et négatifs, il faut que ceux-ci soient remplacés peu à peu par des pensées et des idées positives. Nous devenons ce que nous pensons. Donc, si celui qui souffre de timidité, d'inquiétude, se complaît toujours dans des idées négatives, s'il pense et se répète constamment qu'il va rencontrer des

obstacles en tout, que ce qu'il veut entreprendre est trop difficile pour lui, il ne sortira jamais de son état. En premier lieu, il devra commencer par entretenir en lui des idées bonnes, utiles, pleines de confiance et d'espoir, dirigées vers le but qu'il a en vue, et les opposer aux pensées négatives et inquiètes. Il doit, comme dit Driesch, se créer de bons complexes; de cette façon il se transformera peu à peu; il y arrivera donc parce qu'il aura constamment devant son conscient les idées qu'il a reconnues bonnes et utiles, qu'il les approfondira, qu'il fera des lectures sur ce sujet, et qu'il les prendra délibérément pour objets de la suggestion qu'il se propose de se faire. Les formules d'autosuggestion particulière doivent s'adresser à la difficulté que l'on veut surmonter. Des pensées comme : « Je peux, cela réussira, j'ai confiance, je suis plein d'assurance », doivent en former la base. Ces suggestions brèves et positives exprimeront le but à atteindre, la qualité désirée; il faudra les faire le matin et le soir, peut-être aussi après le repas de midi, si c'est nécessaire, et, pour cela, en se mettant dans un état de détente, répéter 20 à 30 fois dans un murmure lent et monotone la formule choisie.

Un autre procédé d'amélioration qui vient encore s'ajouter à celui-ci, c'est la création, également dans l'état de détente, de l'image aussi claire et nette que possible de la réalisation désirée. Le timide se représentera, par exemple, des situations qui lui étaient extrêmement pénibles, pour lesquelles il se sentait incapable, et il se verra alors en esprit s'en acquitter *sans* la moindre peur, au contraire, très facilement, avec empressement et joie. Peu à peu on augmente ainsi ses capacités, d'abord en pensée, puis en réalité. On doit saisir toutes les occasions de transformer en actes ce qu'on a vécu intérieurement, on doit même les rechercher au lieu de les éviter.

L'idée est le moteur qui nous pousse à l'action. Celui qui veut obtenir un changement doit agir sur son imagination; en occupant son esprit avec des pensées bien choisies, élevées et encourageantes, il fera prendre à ses forces actives inconscientes la direction souhaitée.

Au lieu de se faire du souci sur sa propre faiblesse et ses inquiétudes, qu'on s'enthousiasme pour ceux qui nous ont donné de grands exemples, qu'on apprenne, par la description des vies d'hommes supérieurs, comment ils ont lutté avec

eux-mêmes et comment ils sont devenus maîtres de leurs difficultés, qu'on s'imprègne de la pensée que, si nous savons nous y prendre, nous trouverons tous en nous la force d'accomplir notre tâche.

Les moyens physiques ne sont pas non plus à négliger. Le corps et l'âme forment un tout et s'influencent réciproquement. Des exercices respiratoires, de la gymnastique, un peu de sport, fortifient les muscles, activent toutes les fonctions vitales et nous donnent une sensation de santé, de force et de confiance en nous. Une tenue droite du corps exerce aussi son influence sur l'âme. Le courage et la confiance en soi, ces deux qualités dont l'homme timide, entravé par les difficultés, aurait si grand besoin peuvent également être développés par des exercices physiques.

La confiance en ses propres forces est la condition indispensable de tout succès dans la vie. Par un emploi judicieux des forces qui résident en nous, nous apprenons à juger de leur valeur, à les développer, et peu à peu nous gagnons cette confiance qui nous permet de vaincre notre timidité et nos autres difficultés.

B. D.

Revue suisse de Psychologie appliquée.
(Décembre 1929).

Nota. — Les articles n'engagent que leurs auteurs. La Rédaction décline toute responsabilité à leur sujet.

Imp. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant :* Ct Müller

AVIS

Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie appliquée est de 10 francs minimum. Toutefois, les anciens membres français ont le droit de continuer à leur ancien prix.

Les cotisations partent du 1er janvier.

Le Bulletin trimestriel de la Société n'est envoyé gratuitement qu'aux membres d'honneur du Comité de Nancy, aux Sociétaires à vie et aux personnes qui versent au siège de la Société à Nancy leur cotisation annuelle.

La quittance de cette cotisation est représentée par la carte de sociétaire revêtue de la signature de deux membres du bureau.

Dans un but de propagande, des bulletins peuvent être cédés à titre onéreux à des personnes non membres de la Société qui en feront la demande.

INSTITUTS COUÉ

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186. (Association Coué.)
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liége, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Amsterdam, Heerengracht, 545.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.
à New-York, 27 West 55th St.